

# face grow method

face  
grow  
method



TRES  
HAIR AND BEAUTY

## 自分のシワの原因を知る

シワやたるみの原因は年齢だけではありません。

表情癖でシワが入ってしまっている人が多いのですが、多くの人は自分の癖に気がついていない事が多いのです。

## お顔の筋肉のはなし

お顔にある約30種類の筋肉は皮膚と繋がっているため、細やかな表情を作り出します。

しかし、表情筋は通常の生活では全体の20%程しか使っておらず、特に日本人は表情筋をあまり使っていないと言われています。

## 表情筋が衰えるとどうなるの？

口角を上げることが難しくなり、たるみやしわの原因になります。

皮膚がたるむと毛穴が目立ち、実年齢よりも老けて見えることがあります。

そこで、表情筋にアプローチし、お顔の筋肉を鍛えていきます。

一つ一つが小さい表情筋は、1日短時間のトレーニングでも変化しますが、自己流は間違いが多いのも事実です。

ただ鍛えるだけではシワが目立ったり、頬が育ちすぎたお顔になってしまいます。

適切な手順と方法でトレーニングすることが大切です。

## お顔の表情癖を知る事がお顔の変化につながる

皆様同じトレーニングではなく、お客様のお悩みに合わせて表情筋のトレーニング方法を変えています。

お悩みに合わせた表情筋のポーズを組み込む事で、自分の好きな笑顔に育てていきます。

男性女性年齢を問わずレッスンいただけます。



Before



After

### こんなお悩みの方にオススメのレッスンです

- ナチュラルにフェイスラインをスッキリさせたい
- 美容医療に頼らずに小顔になりたい
- メリハリのある顔になりたい
- 笑顔に自信をつけたい
- 最近うまく笑えなくなってきた
- 笑うとシワが気になる
- 自分の長所を伸ばしたい
- 相手に好印象を与えたい

## トレーニングはお顔の投資

正しいトレーニングを続けていくうちに、血行も良くなり、むくみの改善・お肌のハリやトーンアップも期待できます。

最初は完璧にトレーニングポーズが出来なくても問題ありません。

出来るまで育てていきましょう。

癖がとれるまでは、2週間に1度のレッスンをオススメ致します。

トレーニングをマスターすることが出来ると、ご自宅でもトレーニングが可能です。

お顔の投資を始めましょう。

# 料金プラン

## 初回お試しレッスン

### ●お試しレッスン75分

表情筋トレーニングの説明15分と基本のトレーニング60分

初回割引 11,000円⇒7,700円 (税込)

## 2回目以降のレッスン

### ●基本レッスン60分

11,000円 (税込)

### ●定期レッスン1ヶ月コース

基本トレーニング60分を2回 2週間に一度レッスンの1ヶ月コース

17,600円 (税込)

### ●定期レッスン3ヶ月コース ★オススメ★

基本トレーニング60分を6回 2週間に1度レッスンの3ヶ月コース

46,200円 (税込)

### ●3ヶ月コース終了後のお客様のレッスン

基本トレーニング60分

7,700円 (税込)